

ALBERTO GONZALEZ

OS SEGREDOS PARA SUPERAR A

ILUSÃO DE FOCO

E ALCANÇAR SEUS OBJETIVOS COM MAIS FACILIDADE

**APRENDA A DESBLOQUEAR
SEU POTENCIAL E ALCANÇAR**

UMA VIDA MAIS PLENA E SATISFATÓRIA



CONTEÚDO

1

INTRODUÇÃO

4

O QUE É ILUSÃO DE FOCO?

9

COMO IDENTIFICAR A
ILUSÃO DE FOCO?

12

COMO SUPERAR A ILUSÃO
DE FOCO

17

CONCLUSÃO



SOBRE O AUTOR

Alberto González é Coach Trainer, Terapeuta sistémico, mentor da comunidade **RE-COMstrua-se**, escritor e co-fundador da Meraki Growth Academy, referência no Desenvolvimento Humano, especialista em relacionamentos.

INSTAGRAM

@jesusalbertogonzalezoficial

Direitos autorais

Copyright © 2023

por Alberto González

Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução total o parcial sem o consentimento prévio do autor

Preparação do texto, capa e diagramação:

Alberto González

Revisão: Vanessa Cury.

Ilustração: Google, Freepik

INTRODUÇÃO

Na sociedade atual, é comum nos concentrarmos em objetivos específicos que desejamos alcançar, sejam eles relacionados à carreira, relacionamentos ou saúde.

Estamos inundados de informações que nos convidam a ser melhores, a estabelecer metas e progredir.

Quantas vezes você já escutou alguém falar “se eu emagrecer X quilos eu vou ser feliz”, ou “eu vou ser feliz quando eu me casar”, ou “eu vou ser feliz se tiver um carro”, aliás a pessoa coloca toda sua energia e foco nisso, e é usual que aquilo desejado vire o centro da felicidade dessa pessoa.

Muitas pessoas acreditam que a chave para alcançar o sucesso na vida é focar em um objetivo específico e trabalhar duro para alcançá-lo. No entanto, o que muitas vezes acontece é que se esse objetivo não é alcançado, elas podem sentir frustração e perder o senso de satisfação e felicidade advindos de outros sucessos na vida.

Essa intenção inconsciente de focar nossa felicidade em fatores externos é conhecida como ilusão de foco.

INTRODUÇÃO

Eu me deparei há meses com esse conceito, enquanto lia o livro do IKIGAI.

Este conceito chamou muito a minha atenção, porque em minha própria vida, assim como na vida de muitas pessoas que eu conheço, incluindo meus clientes no exercício como terapeuta, passamos por isso.

Interessante é o fato de que, para ter um propósito de vida e viver de um jeito saudável, é importante prestar atenção e nos manter livres da ilusão de foco.

Meu intuito, neste e-book, é mostrar um caminho simples para entender o que é a ilusão de foco e como ela se manifesta em nosso dia a dia, mas especialmente como podemos superá-la para alcançar uma vida mais feliz e realizada.

O

1

capitolo

O que é Ilusão de foco?

O conceito de ilusão de foco não é atribuído a um único autor ou teórico em particular: é um conceito que tem sido discutido e explorado por muitos psicólogos, pesquisadores e autores ao longo do tempo. Alguns autores que têm escrito sobre Ilusão de foco incluem: Jim Loehr, Tony Schwartz, Greg McKeown, Barry Schwartz, Gary Keller, Daniel H Pink, entre outros.

O termo é frequentemente usado para descrever a tendência humana de se concentrar em um único objetivo ou tarefa em detrimento de outras áreas importantes da vida, às vezes acreditando que alcançar esse objetivo é a chave para a felicidade e a realização.

A ILUSÃO DE FOCO PODE NOS LEVAR A NEGLIGENCIAR OUTRAS ÁREAS IMPORTANTES DA VIDA.

Embora se saiba que ter um foco claro é uma coisa boa, a realidade é que isso pode se tornar uma fixação, o que pode nos impedir de alcançar a felicidade e a realização que buscamos. Um dos principais motivos pelos quais a ilusão de foco pode nos impedir de ser felizes é que ela pode nos levar a negligenciar outras áreas importantes da vida.

Por exemplo, se estamos obcecados em avançar em nossa carreira e trabalhamos longas horas para conseguir uma promoção, podemos nos “esquecer” de que também precisamos de tempo para passar com nossos entes queridos, cuidar de nossa saúde e praticar atividades de lazer que nos tragam alegria e satisfação.

AO FOCARMOS TODA NOSSA ATENÇÃO E ENERGIA EM UMA ÁREA OU UM SÓ OBJETIVO, NOSSAS ESCOLHAS NOS LEVAM QUASE IRREMEDIAMENTE AO SOFRIMENTO.

O psicólogo Daniel Goleman observa que, “quando estamos focados em um único objetivo, podemos ficar cegos para outras oportunidades que surgem e, eventualmente, nos arrependemos de nossas escolhas”.

E nesse assunto é que a Ilusão de foco afeta negativamente nossas vidas, já que a vida é composta por diversas áreas essenciais. Ao focarmos toda nossa atenção e energia em uma área ou em um só objetivo, nossas escolhas nos levam quase irremediavelmente ao sofrimento.

Por outro lado, a psicóloga Sarah Greenberg escreve que, “quando nos concentramos em um único objetivo, tendemos a trabalhar sem parar, sem prestar atenção às nossas necessidades físicas e emocionais. Isso pode levar à perda de energia, de motivação e até mesmo à depressão”.

Alguém poderia dizer que a ilusão de foco não é outra coisa que “descuido” de outras áreas de vida, ou estabelecer um assunto só como a fonte de nossa felicidade, e que isso não acarreta maiores consequências. Porém, na minha experiência como terapeuta, já conheci pessoas que, por estarem por tempo prolongado nesse estado psicológico, acabam sofrendo de ausências tão marcantes que podem gerar até mesmo a depressão.

JÁ CONHECI PESSOAS QUE, POR ESTAREM POR TEMPO PROLONGADO NESSE ESTADO PSICOLÓGICO, ACABAM SOFRENDO DE AUSÊNCIAS TÃO MARCANTES QUE PODEM GERAR ATÉ MESMO A DEPRESSÃO.

Elas começam a ver falta de sentido na vida, perdem a capacidade de sonhar e desejar, por acreditarem que, por enquanto, não têm aquilo que achavam ser o essencial para serem felizes.

Além disso, a ilusão de foco também pode levar à insatisfação, mesmo quando atingidos os objetivos.